

ГОТОВ ЛИ ТЫ ИГРАТЬ СЕГОДНЯ?

Предсессионный тест игрока в турнирный покер • 10 вопросов • максимум 20 баллов

Как проходить тест: отвечай честно. Тест нужен не для того, чтобы найти оправдание для игры, а чтобы понять, способен ли ты сегодня принимать качественные решения.

Оценка: 2 балла — всё хорошо; 1 балл — есть небольшой минус; 0 баллов — фактор может серьёзно ухудшить игру.

1. Сколько ты сегодня спал?

Баллы	Вариант ответа
2	7–9 часов, нормально выспался.
1	5–7 часов, немного устал, но состояние рабочее.
0	Меньше 5 часов или сильно хочется спать.

Комментарий: Недосып ухудшает внимание и скорость обработки информации. В начале сессии это может быть почти незаметно, но через несколько часов ошибки накапливаются. Если ты уже засыпаешь перед стартом, не нужно проверять, сколько турниров выдержит твой мозг.

Мой балл: ____ / 2

2. Какое у тебя сейчас эмоциональное состояние?

Баллы	Вариант ответа
2	Спокоен и стабилен.
1	Немного раздражён или напряжён, но контролирую себя.
0	Сильно зол, тревожен или эмоционально расстроен.

Комментарий: Плохое настроение не запрещает играть. Опасно другое: когда эмоции начинают диктовать решения. После неприятной раздачи раздражённый игрок быстрее начинает мстить полю, искать виноватых и принимать решения на эмоциях.

Мой балл: ____ / 2

3. Хочется ли тебе сегодня отыграться?

Баллы	Вариант ответа
2	Нет. Вчерашний результат не влияет на сегодняшнюю игру.
1	Немного хочется, но я это контролирую.
0	Да. Сегодня нужно вернуть проигранное.

Комментарий: Покеру всё равно, сколько ты проиграл вчера. Если задача сессии — вернуть деньги, ты начинаешь оценивать решения через финансовый результат. Это прямой путь к тильту и необоснованному риску.

Мой балл: ____ / 2

4. Насколько хорошо ты можешь сейчас концентрироваться?

Баллы	Вариант ответа
2	Голова свежая, могу внимательно играть.
1	Иногда отвлекаюсь, но могу держать внимание.
0	Мысли постоянно где-то в другом месте.

Комментарий: МТТ требуют внимания к стекам, позициям, сайзингам, диапазонам и динамике. Если мысли заняты другими проблемами, ты начнёшь пропускать небольшие решения, а именно из них складывается долгосрочный результат.

Мой балл: ____ / 2

5. Есть ли у тебя достаточно времени на полноценную сессию?

Баллы	Вариант ответа
2	Да, несколько часов без срочных дел.
1	Времени хватит, но возможны отвлечения.
0	Скоро нужно уходить или заниматься важными делами.

Комментарий: Турнир нельзя поставить на паузу. Особенно неприятно обнаружить нехватку времени на баббле или глубокой стадии. Если времени мало, лучше не начинать большую сетку.

Мой балл: ____ / 2

6. Насколько сильно тебе сегодня хочется играть?

Баллы	Вариант ответа
2	Хочу играть, но спокойно отношусь к результату.
1	Особого желания нет, но могу играть нормально.
0	Либо совсем не хочу, либо очень хочу «раздать всем».

Комментарий: Сильное желание выиграть может быть таким же опасным, как отсутствие желания играть. Если ты решил, что сегодня обязательно должен быть занос, каждое поражение станет эмоционально важным.

Мой балл: ____ / 2

7. Готов ли ты проиграть первые несколько турниров?

Баллы	Вариант ответа
2	Да. Результат отдельных турниров меня не сбивает.
1	Будет неприятно, но продолжу нормально.
0	После нескольких проигрышей начну менять свою игру.

Комментарий: МТТ-дисперсия никуда не исчезнет. Если после нескольких проигрышей ты начинаешь расширять диапазоны, чаще блефовать или повышать ABI, проблема уже не в картах, а в дисциплине.

Мой балл: ____ / 2

8. Готов ли ты соблюдать свой банкролл-менеджмент?

Баллы	Вариант ответа
2	Играю свой обычный ABI и лимиты.
1	Хочется сыграть дороже, но понимаю, что не стоит.
0	Хочу поднять ABI, чтобы быстрее заработать или отыграться.

Комментарий: Лимит должен определяться банкроллом и стратегией. Желание сыграть дороже ради быстрого результата — плохая причина для повышения ABI.

Мой балл: ____ / 2

9. Есть ли у тебя понятный план на сессию?

Баллы	Вариант ответа
2	Знаю, что играю, сколько столов и когда остановлюсь.
1	План есть примерно.
0	Буду регистрировать турниры по ситуации.

Комментарий: Без плана легко постепенно увеличить нагрузку: добавить столы, зарегистрировать лишние турниры и внезапно играть совсем не ту сетку, которую планировал.

Мой балл: ____ / 2

10. Готов ли ты играть по стратегии независимо от результата?

Баллы	Вариант ответа
2	Да. Моя задача — принимать правильные решения.
1	Результат повлияет на настроение, но постараюсь контролировать себя.
0	Сегодня мне важно именно выиграть.

Комментарий: Это главный вопрос теста. Хорошая сессия не обязана закончиться плюсом. Твоя задача — принимать решения с положительным ожиданием, а не заставлять конкретный день закончиться победой.

Мой балл: ____ / 2

РЕЗУЛЬТАТ: СТОИТ ЛИ СЕГОДНЯ ИГРАТЬ?

Сложи баллы за все 10 вопросов. Максимум — 20 баллов. Ниже не просто расшифровка результата, а конкретная рекомендация, что делать с сегодняшней сессией.

17-20 БАЛЛОВ — МОЖНО ИГРАТЬ

Ты находишься в хорошем рабочем состоянии: достаточно энергии, концентрации и эмоционального контроля. Сейчас нет очевидных причин ожидать, что состояние будет мешать твоей игре. Играй свой обычный ABI, привычную сетку и нормальное количество столов. Но не воспринимай высокий результат как разрешение рисковать больше. Тест показал, что ты готов играть, а не то, что сегодня обязательно будет занос. Если первые турниры закончатся проигрышами — ничего не меняй. Твоя задача остаётся прежней: принимать качественные решения и придерживаться стратегии.

13-16 БАЛЛОВ — ИГРАТЬ МОЖНО, НО СНИЗИТЬ НАГРУЗКУ

Состояние рабочее, но не идеальное. Есть факторы, которые могут постепенно ухудшить твою игру: усталость, отвлечённость, эмоциональное напряжение или нехватка энергии. Играть можно, но лучше уменьшить количество столов, не повышать ABI и не устраивать марафон. Дай себе возможность закончить сессию раньше, если состояние ухудшится. Не нужно доказывать себе, что настоящий рег обязан играть до последнего турнира. Если ты играешь чуть меньше, но принимаешь решения качественнее, это гораздо более профессиональный подход.

9-12 БАЛЛОВ — ЛУЧШЕ ОТДОХНУТЬ

У тебя уже накопилось несколько факторов, способных заметно повлиять на качество решений. Ты, возможно, ещё способен физически играть, но вопрос не в этом. Вопрос в том, сможешь ли ты показать свою обычную игру на протяжении всей МТТ-сессии. В таком состоянии лучше посвятить время отдыху, сну, прогулке, разбору раздач или теории. Помни: пропущенная сессия не отнимает у тебя EV. А плохая сессия может стоить денег и одновременно закрепить плохие игровые привычки. Иногда лучший результат дня — вовремя не открыть покерный клиент.

0-8 БАЛЛОВ — СЕГОДНЯ НЕ ИГРАТЬ

Состояние явно не подходит для серьёзной МТТ-сессии. Сочетание недосыпа, эмоционального напряжения, желания отыгаться, плохой концентрации или нехватки времени создаёт слишком высокий риск игры в минус от собственного состояния. Сегодня не играй. Закрой клиент и займись восстановлением. Не пытайся убедить себя фразой «я сыграю всего пару турниров». Именно так часто начинается сессия, которая заканчивается тильтом, повышением ABI и потерей контроля. Завтра поле никуда не исчезнет. Намного важнее прийти к следующей сессии свежим и способным играть свою A-game.

⚠ КРИТИЧЕСКОЕ ПРАВИЛО

Один серьёзный красный флаг может быть важнее общего балла. Даже если ты набрал 18-20 баллов, не начинай сессию, если понимаешь, что будешь отыгрываться, не контролируешь эмоции, почти не спал или через короткое время тебе придётся уйти. Баллы помогают оценить состояние, но не должны становиться оправданием для игры.

БЫСТРАЯ ПРОВЕРКА ПЕРЕД РЕГИСТРАЦИЕЙ

Вопрос	Да	Нет
Я выспался?	☐	☐
Я эмоционально спокоен?	☐	☐
Я не пытаюсь отыгаться?	☐	☐
У меня достаточно времени?	☐	☐
Я готов играть по стратегии независимо от результата?	☐	☐

Главная мысль: дисциплина в покере — это не только умение хорошо играть, когда всё идёт по плану. Это ещё и способность вовремя сказать: «Сегодня я не готов играть свою A-game — значит, сегодня я не играю».